

保健だより

下阿多古小学校
令和6年7月号

例年よりも遅い梅雨入りであったため、7月に入ってもまだまだ不安定な天候が続いています。プールからは子供たちの元気な声が聞こえてきますが、暑さと全身運動である水泳により、体は思っている以上に疲れています。疲れがたまると体調を崩す原因になるため、早寝早起きを心がけて生活するようにしましょう。夏休みまであと少し。元気に一学期を締めくくりたいですね。



7月の保健目標 夏を元気に過ごそう

☆ 熱中症予防のため、水筒・赤白帽子・汗拭きタオルを持参しましょう。着替え用のTシャツを用意することもお勧めします。



7月の保健行事



1日(月) 健康安全の日



- ・熱中症予防の指導を行います。
- ・生活習慣チェックの結果と7月の体重を記録しましょう。
- ・健康手帳の1ページ目に、今年度の健康診断の結果を添付しました。「受診のすすめ」をもらっている場合は早期に受診し、治療を済ませましょう。

2日(火) 薬学講座

- ・6年生を対象に、学校薬剤師による薬学講座を実施します。

熱中症を正しく知ろう！

～親子で一緒に確認してください～

こんな症状は熱中症かも！

- 気分が悪い、頭が痛い
- 体に触れると熱い
- 力が入らない、座り込む
- ふらふらする、立ってられない
- 手足がつる、しびれる、足がもつれる、こむらがり

熱中症がおこりやすい日

- 気温が高い日
- 湿度が高い日
- 風が弱い日



熱中症になりやすい人

- 暑さに慣れていない人
- 体力のない人
- 体調の悪い人
- 睡眠不足の人



熱中症の応急処置



日陰や冷房の効いた
部屋で横になる



経口補水液で水分
と塩分を補給する



わきの下、足の付け
根、首を冷やす



意識がない場合
は救急車を呼ぶ

楽しい水泳の授業が始まっています！

～安全にプールに入るために、水泳のある日は次のことに気を付けましょう～

プールに入る前に

前日（ぜんじつ）にすること

水の中では、いつも以上に
体力を使います。少しでも気
になることがあるときは、先
生に伝えましょう。

つま切り



耳そうじ



早ね

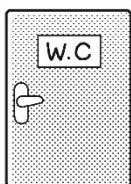


当日（どうじつ）にすること

朝食（ちょうしょく）を食べる



トイレ（トイレ）へ行く



体調（たいちよう）のチェック

（体温（たいおん）、顔色（かおいろ）、目（め）、皮ふ（ひ）、手足（てあし）のど・
おなかの状態（じょうたい）、けがをしていないか、など）

